



Packliste für Overland-Reisen

Komplette Vorbereitungs- & Ausrüstungs-Checkliste für Offroad-Reisen, Wüste, Europa, Wintertouren und Notfälle.

Basis

FAHRZEUG ·
CAMP ·
DOKUMENTE

Spezial

WÜSTE ·
WINTER ·
EUROPA

Notfall

112 · AUSLAND
· AED

Offroad

BERGUNG ·
PANNE ·
SICHERHEIT

Vorbereitung ist kein Extra. Sie ist Teil der Reise.

Diese Checkliste bündelt die Grundausrüstung für Overland-Reisen und ergänzt sie um besondere Anforderungen für Wüste, Europa, Winter, Notfall und Offroad-Pannenhilfe.

Nutze die Listen vor der Abfahrt, beim Packen und als Papier-Backup unterwegs.

01 • Grundausrüstung

Fahrzeugtechnik, Navigation, Camping, Hygiene, Verpflegung und Dokumentation.

02 • Reise-Module

Zusatzlisten für Wüste, Kurzreise, Europa und Winter.

03 • Notruf & Erste Hilfe

112, Verhalten im Ausland, internationale Notrufnummern und AED-Reanimation.

04 • Offroad-Quickcheck

Sicherheitsausrüstung, Kommunikation, Bergung, Pannenhilfe und Organisation.

Grundausrüstung für alle Offroad-Reisen

Egal ob Kurztrip, Expedition oder Wüstenüberquerung: Jede Offroad-Reise beginnt mit einer soliden Grundausrüstung. Ziel ist, die wichtigsten Aspekte von Fahrzeugtechnik über Navigation bis hin zur persönlichen Ausrüstung sicherzustellen.

Fahrzeug

Navigation

Camp

Hygiene

Sicherheit

Fahrzeug & Technik

- Fahrzeugschein, Versicherungsnachweis, Führerschein
- Reifen in gutem Zustand, Luftdruck angepasst, Reserverad
- Wagenheber, Unterlegkeile
- Abschleppseil, Kompressor, Starthilfekabel
- Werkzeugset: Zange, Schraubenschlüssel, Multitool, Dichtungsmittel
- Ersatzteile: Keilriemen, Sicherungen, Glühbirnen
- Fahrzeugpflege: Öl, Reinigungsmaterialien, Ersatzsicherungen
- Funkgerät oder PMR-Funk; Leihgeräte bei Bedarf

Navigation & Kommunikation

- GPS-Gerät mit Karten - digital und analog
- Kompass
- Powerbank & Ladekabel
- Mobiltelefon mit vollem Akku
- Offline-Karten-App oder gedruckte Landkarten

Camp, Hygiene & Verpflegung

Campingausrüstung

- Wetterfestes Zelt oder Dachzelt
- Schlafsack, Jahreszeit beachten; Isomatte oder Luftmatratze
- Campingkocher + Gaskartuschen
- Kochgeschirr, Besteck, Teller, Tassen
- Stirnlampe oder Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Müllbeutel, Wasserfilter, Wasserkanister

Persönliche Ausrüstung & Hygiene

- Wetterangepasste Kleidung im Zwiebelprinzip
- Robuste Schuhe / Wanderschuhe
- Mütze/Hut, Sonnenbrille
- Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Handtuch
- Toilettenpapier, Müllbeutel
- Sonnencreme, Insektenspray
- Damenhygieneartikel
- Erste-Hilfe-Set + persönliche Medikamente

Verpflegung

- Trinkwasser: mindestens 1,5-3 Liter pro Person/Tag
- Konserven, Trockennahrung, Snacks
- Kühlbox oder isolierte Lebensmittelbox
- Energieriegel, Notverpflegung

Sicherheit & Dokumentation

- Rettungsdecke, Signalpfeife
- Warnweste, Warndreieck
- Notfallkontakte / Kopien wichtiger Dokumente
- Reisepass, Impfausweis, Auslandskrankenversicherung
- EC- & Kreditkarte, Bargeld

Zusatzmodule für besondere Touren

Je nach Reiseart kommen besondere Anforderungen hinzu. Die folgenden Module ergänzen die Grundausrüstung für Wüste, Kurzreise, Europa und Wintereinsatz.

VORBEREITUNG AUF EXTREME HITZE UND ISOLATION

Wüstenreise

Eine Offroad-Tour in der Wüste stellt höchste Anforderungen an Mensch und Material. Hohe Temperaturen, große Distanzen ohne Infrastruktur, Staub und Sand fordern besonders gewissenhafte Vorbereitung. Hier zählen Eigenverantwortung, Redundanz bei Versorgungsgütern und ein durchdachtes Notfallkonzept.

- Sonnenschutzkleidung: langärmelig, UV-Schutz
- Lippenbalsam mit SPF
- Sandplatten, Bergehilfen: Schaufel, Maxtrax
- Wasserbedarf erhöhen auf 4-5 Liter pro Tag und Person
- Notfallplan mit GPS-Koordinaten und Kontaktpersonen
- Staubschutz für Kamera und Elektronik
- Schutzfolie für Fahrzeugkarosserie als Kratzschutz
- Zusätzliche Ersatzteile: Luftfilter, Treibstofffilter
- Thermokleidung für kalte Nächte in der Wüste

BIS 3 TAGE - KOMPAKT UND FLEXIBEL UNTERWEGS

Kurzreise

Für Wochenendtrips oder 2-3-tägige Offroad-Abenteuer im Inland oder angrenzenden Regionen genügt eine reduzierte Ausrüstung. Im Vordergrund stehen schnelles Auf- und Abbauen, leichtes Gepäck und der Fokus auf das Wesentliche.

- Minimalzelt oder Tarp
- Leichte Isomatte & Sommerschlafsack
- Kompakter Campingkocher
- 1x Wechselkleidung + Wetterschutz
- Snacks & Fertigmahlzeiten
- Tagesrucksack
- Trinkflasche + kleine Wasserreserve
- Notfallkontakte in digitaler Form

Europa & Winter

VORBEREITUNG FÜR TOUREN MIT GRENZÜBERTRITT

Reise in Europa

Europa bietet eine Vielzahl an Offroad-Möglichkeiten - von den Alpen bis ans Mittelmeer. Länderübergreifende Reisen erfordern jedoch Aufmerksamkeit bei Verkehrsregeln, Mautsystemen, Währungen und Infrastruktur.

- Vignetten & Mautgebühren für Transitländer
- Auslandskrankenversicherung & Notfallnummern
- Adapter für EU-Steckdosen; CH/IT/UK beachten
- Gedruckte & digitale Reiseunterlagen
- Grüne Versicherungskarte
- Reisedokumente übersetzen lassen, z. B. für Polizeikontrollen
- Sprachführer oder App mit Offline-Funktion
- Euro-Bargeld / lokale Währung

OFFROAD IM SCHNEE UND BEI MINUSGRADEN

Winterreise

Wintertouren stellen besondere Anforderungen: kalte Temperaturen, schwierige Straßenverhältnisse, kurze Tage und eingeschränkter Zugang zu Versorgungseinrichtungen. Hier geht es nicht nur um Komfort, sondern um Sicherheit.

- Winterreifen mit gutem Profil
- Schneeketten
- Starthilfekabel + Batteriecheck vor der Tour
- Frostschutzmittel prüfen und auffüllen
- Schlafsack für Minusgrade
- Isomatte mit Kälteschutz
- Heizbarer Sitz oder Notfall-Decke
- Handschuhe, Mütze, Schal, Thermo-Unterwäsche
- Schneeschaufel
- Warmhaltebox oder Thermoskanne für Getränke
- Stirnlampe mit frostresistenten Batterien
- Skibrille oder Schutzbrille gegen Schneefall
- Lebensmittel mit hoher Kalorienzufuhr

Richtig handeln, wenn es ernst wird

Notrufmöglichkeiten & Smartphone

In vielen Ländern kann man Notrufe auch per SMS oder Videoanruf absetzen - besonders für Menschen mit Einschränkungen.

Die meisten Smartphones haben eine integrierte Notfalltaste, über die mit wenigen Klicks Hilfe gerufen werden kann - ideal in fremden Regionen oder bei schlechter Verbindung.

Der Euronotruf

112

- Zentrale Notrufnummer in allen EU-Staaten für Polizei, Feuerwehr und Rettung.
- Nur bei echten Notfällen wie Unfällen, Bränden oder akuten Gesundheitsproblemen.
- Ergänzt nationale Nummern, ersetzt sie aber nicht zwingend.

Notruf im Ausland

- Sprich klar und ruhig, schildere den Vorfall genau.
- Notiere vorab wichtige Begriffe in der Landessprache, z. B. Polizei oder Arzt.
- Krankenversicherungskarte bereithalten und bei Auslandsreisen an Zusatzversicherung denken.

Europa - Polizei, Feuerwehr, Rettung

LAND / REGION	POLIZEI	FEUERWEHR	RETTUNG
Europäische Union	112	112	112
Deutschland	110 / 112	112	112
Österreich	112 / 133	122	144
Schweiz & Liechtenstein	117 / 112	118 / 112	144 / 112
Belgien	101 / 112	100 / 112	100 / 112
Bulgarien	112 / 166	112 / 160	112 / 150
Dänemark	112	112	112
Estland	112	112	112
Finnland	112	112	112
Schweden	112	112	112
Niederlande	112	112	112
Portugal	112	112	112
Frankreich	17 / 112	18 / 112	15 / 112
Griechenland	100 / 112	199 / 112	166 / 112
Irland	999 / 112	999 / 112	999 / 112

Europa - weitere Länder

LAND / REGION	POLIZEI	FEUERWEHR	RETTUNG
Island	112	112	112
Italien	112	115	118
Kroatien	192 / 112	193 / 112	194 / 112
Lettland	112	112	112 oder 113
Litauen	112	112	112
Luxemburg	113	112	112
Norwegen	112	110	113
Polen	997 / 112	998 / 112	999 / 112
Slowakei	158 / 112	150 / 112	155 / 112
Slowenien	113 / 112	112	112
Spanien	091 / 112	080 / 112	061 / 112
Tschechien	158 / 112	150 / 112	155 / 112
Ungarn	107 / 112	105 / 112	104 / 112

Internationale Notrufnummern - Auswahl

LAND / REGION	NOTRUFNUMMERN
USA, Kanada, Costa Rica, Uruguay	911 für alles
Australien	000 oder regional 0
Japan	110 Polizei, 119 Feuerwehr/Rettung
Indien	100 / 108 / 112, alle Dienste kombiniert
Brasilien	190 Polizei, 193 Feuerwehr, 192 Rettung
China	110 / 122 Polizei, 119 Feuerwehr, 120 oder 999 Rettung
Südafrika	10 111 Polizei, 112 mobil
Russland & Ukraine	102 / 112 Polizei, 101 / 112 Feuerwehr, 103 / 112 Rettung
Türkei	112 für alle Dienste
Vereinigtes Königreich	999 oder 112

Hinweis / Disclaimer: Die in diesem Notfallblatt aufgeführten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem können sich Notrufnummern, medizinische Empfehlungen und gesetzliche Vorgaben in verschiedenen Ländern jederzeit ändern. Vor jeder Reise sollte geprüft werden, ob die Angaben noch aktuell sind. Dieses Dokument ersetzt keine professionelle Erste-Hilfe-Ausbildung oder medizinische Beratung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität übernommen.

Reanimation & AED-Nutzung

1

Ansprechbarkeit prüfen

Prüfen, ob die betroffene Person reagiert.

2

Notruf 112 wählen

Hilfe alarmieren und Standort so genau wie möglich angeben.

3

Atmung kontrollieren

Kopf überstrecken, Kinn anheben und Atmung prüfen.

4

Bei Atemstillstand reanimieren

30x Herzdruckmassage mit 100-120x/Min und 5-6 cm Tiefe; danach 2x Beatmung, je 1 Sekunde.

5

AED holen & anschließen

Gerät einschalten und den Anweisungen folgen.

6

Merksatz

Reanimation hat Vorrang vor Defibrillation.

Quelle im Ausgangsdokument: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) - www.dguv.de

OFFROAD-CHECKLISTE

Für Sicherheit & Pannen gerüstet

Diese kompakte Offroad-Checkliste bündelt die wichtigsten Punkte für Sicherheit, Kommunikation, Navigation, Bergung und Organisation.

Quickcheck vor Abfahrt

Warnen, kommunizieren, navigieren, bergen und im Zweifel länger autark bleiben können - genau darauf zielen die folgenden Listen ab.

Sicherheit, Kommunikation & Navigation

Sicherheits- & Notfallausrüstung

- Warnweste für alle Insassen
- Warndreieck
- Erste-Hilfe-Set mit Extras wie Decke, Schmerzmittel, Zeckenzange
- Feuerlöscher: mindestens 2 kg ABC
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien oder USB-Ladung
- Powerbank, ideal mit Starthilfefunktion
- Multitool oder Messer
- Signalpfeife oder Notspiegel

Kommunikation & Navigation

- Offline-Karten/GPS oder Outdoor-Navigationsgerät
- Kompass, auch analog
- Funkgeräte, z. B. Walkie-Talkies
- Notrufsender oder Satelliten-Messenger, z. B. Garmin inReach

Bergung, Pannenhilfe & Organisation

Bergung & Pannenhilfe

- Abschlepp- oder kinetisches Seil, Bruchlast beachten
- Schäkkel, mindestens 2 Stück
- Sandbleche oder Bergebretter
- Klappspaten
- Offroad-Wagenheber, z. B. Hi-Lift, + Unterlegplatten
- Reifenreparaturset + Kompressor
- Drehmomentschlüssel + Radkreuz
- Vollwertiges Reserverad
- Ersatzsicherungen & Ersatzbirnen

Für längere Touren & abgelegene Regionen

- Wasser: mindestens 3-5 Liter pro Person/Tag
- Notnahrung: Riegel, Konserven, Trockenfutter
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für Hitze, Kälte & Regen
- Sonnen- & Regenschutz
- Müllbeutel, auch zur Abdichtung

Dokumente & Organisation

- Fahrzeugpapiere & Führerschein
- Auslandsschutzbrief / Versicherungskontakte
- Notfallnummern & medizinische Infos auf Papier
- Papierkarte des Gebiets als Backup

Bereit für die nächste Reise?

Packen, prüfen, abhaken - und dann mit einem guten Gefühl losfahren.